

# **PENGARUH PELATIHAN KETERAMPILAN REGULASI EMOSI PADA PENINGKATAN OPTIMISME MASA DEPAN**

**(Penelitian Eksperimental pada Narapidana Remaja di Lembaga Pemasyarakatan  
Anak Klas IIA Kutoarjo)**

**Devana Agripinata, Kartika Sari Dewi\*)**

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
Jl. Prof Sudharto. SH, Kampus Tembalang, Semarang, 50275

agripinata@gmail.com, ksdewi.pklinis@gmail.com

## **ABSTRAK**

Narapidana remaja adalah terpidana yang menjalani pidana hilang kemerdekaan di Lembaga Pemasyarakatan khusus anak. Remaja yang hidup di lingkungan lapas akan mengalami tekanan dan mengembangkan emosi-emosi negatif. Hal tersebut menyebabkan mereka membangun pandangan-pandangan negatif sehingga menjadi remaja yang pesimis. Strategi regulasi emosi yang tepat diharapkan dapat membantu narapidana remaja dalam membangun emosi-emosi dan pandangan yang lebih positif. Selanjutnya juga dengan menerapkan ketrampilan regulasi emosi yang tepat, narapidana dapat menjadi lebih optimis dalam memandang masa depannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian pelatihan ketrampilan regulasi emosi pada peningkatan optimisme masa depan narapidana remaja di Lapas Anak Klas IIA Kutoarjo.

Penelitian ini dilakukan dengan jenis rancangan eksperimen kuasi atau semu. Subjek penelitian berjumlah 16 orang yang terdiri atas 8 orang sebagai kelompok eksperimen dan 8 orang sebagai kelompok kontrol. Pengumpulan data menggunakan skala Optimisme Masa Depan yang terdiri dari 20 aitem ( $\alpha=0,862$ ).

Uji hipotesis menggunakan metode *Wilcoxon* menunjukkan bahwa  $p=0,360$  ( $p>0,05$ ). Hipotesis penelitian ini ditolak, yaitu tidak ada pengaruh yang signifikan antara pelatihan ketrampilan regulasi emosi dengan peningkatan optimisme masa depan pada narapidana remaja di Lapas Anak Klas IIA Kutoarjo. Scheier dan Carver menyatakan bahwa pembentukan optimisme menyanggung berbagai peristiwa dalam kehidupan individu. Pelatihan Ketrampilan Regulasi Emosi yang hanya mengambil aspek-aspek dari emosi kurang berpengaruh pada optimisme masa depan. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya tentang optimisme hendaknya lebih memperhatikan aspek-aspek yang lebih tepat digunakan dalam pelatihan untuk dapat meningkatkan optimisme masa depan.

**Kata Kunci:** Regulasi Emosi, Narapidana remaja, Optimisme Masa Depan.

\*) Penulis Penanggung Jawab

## **Abstract**

Juvenile inmates are criminal convicts serving prison lost independence in particular children. Teens who live in the prison environment will experience stress and negative emotions develop. This causes them to build negative views that being a teenager is pessimistic. Appropriate emotion regulation strategies are expected to assist inmates in developing adolescent emotions and more positive outlook. Furthermore also by applying the appropriate emotion regulation skills, inmates can become more optimistic in view of his future. This study aimed to determine the effect of emotion regulation skills training on increasing future optimism of juvenile inmates in Child Prisons Class IIA Kutoarjo.

The research was carried out with the kind of quasi-or pseudo-experimental design. Subjects numbered 16 people consisting of 8 people as an experimental group and a control group of 8 people. Data collection using Future Optimism scale consisting of 20 aitem ( $\alpha = 0,862$ ).

Hypothesis testing using the Wilcoxon method shows that  $p = 0.360$  ( $p > 0,05$ ). The research hypothesis is rejected, there is no significant effect between emotion regulation skills training with increased future optimism of juvenile inmates in Child Prisons Class IIA Kutoarjo. Scheier and Carver expressed optimism that the establishment of offending various events in the life of an individual. Emotion Regulation Skills Training is just taking aspects of the emotional effect on optimism about the future. Therefore, to further research on optimism should pay more attention to those aspects which are used in a more appropriate training can increase optimism for the future. In addition, it should be noted regarding optimism factors that must be controlled better.

**Keywords: Emotion Regulation, Juvenile Inmate, Future Optimism**

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang Masalah

Penyimpangan perilaku yang terjadi terhadap norma-norma hukum pidana disebut dengan kenakalan. Banyaknya kasus kenakalan remaja dibuktikan dengan data dari Direktorat Jenderal Perasyarakatan, Departemen Hukum dan HAM, jumlah narapidana anak (anak didik perasyarakatan) dari 5.630 anak pada bulan maret 2008 meningkat menjadi 6.271 anak pada awal tahun 2010 (Antarnews, 2010). Hal tersebut juga dialami oleh Lapas Anak Kutoarjo yang mengalami peningkatan jumlah narapidana dari 88 orang, tahun 2010, menjadi 123 orang, tahun 2011.

Purnianti, dkk (2002, h. 2-5) menjelaskan remaja yang telah melakukan perilaku pelanggaran hukum atau kenakalan ditangkap oleh polisi lalu ditahan sementara di rumah tahanan. Diketahui bahwa proses peradilan yang panjang pasti telah memberikan tekanan-tekanan tertentu pada remaja tersebut, baik secara fisik maupun psikologis. Remaja tersebut harus tinggal di rumah tahanan yang jauh dari orang tua serta orang-orang mereka sayangi. Padahal remaja membutuhkan orang tuanya untuk mendapatkan dukungan sosial dan psikologis. Purnianti, dkk (2002, h. 157) menjelaskan reaksi anak-anak ketika mengetahui akan ditempatkan di rumah tahanan pada umumnya takut, kaget dan merasa sedih.

Narapidana, oleh masyarakat, dianggap sebagai pembuat kerusakan dan masalah yang selalu meresahkan masyarakat sehingga perlu diwaspadai. Adanya *stereotype* tersebut, membuat mantan narapidana sering kesulitan kembali ke tengah masyarakat. Padahal masyarakat merupakan peran yang penting dalam proses sosialisasi bagi mantan narapidana. Sikap penolakan seperti mengucilkan pada sebagian masyarakat terhadap para mantan narapidana sering membuat mereka merasa diperlakukan tidak manusiawi (Suara Merdeka, 2005).

Emosi-emosi negatif ini lah yang selanjutnya akan menjadi hambatan bagi perkembangan psikologis di masa depan. Bagaimana pun, narapidana remaja adalah individu yang juga pasti mempunyai pandangan-pandangan yang positif akan perkembangan dirinya di masa yang akan datang. Seligman (2008, h. 374) menyatakan optimisme adalah suatu pandangan menyeluruh, melihat hal yang baik dan alat untuk membantu individu dalam mencapai tujuannya. Individu yang menginginkan masa depan yang baik tidak akan merasa puas dengan keadaannya sekarang, ia akan selalu berusaha untuk menciptakan situasi yang lebih baik hingga dapat mencapai tujuannya tersebut.

Chang (dalam Berk, 2010, h. 259) menjelaskan bahwa remaja yang pesimis akan lebih memilih untuk merasakan kecemasan dan ketakutan serta merespon peristiwa-peristiwa yang terjadi padanya dengan kemarahan dan bersikap agresif. Individu yang pesimis cenderung untuk menyerah dan putus asa ketika berhadapan dengan masalah yang serius dalam hidupnya. Hasil penelitian dari Beer, dkk. (2006, h. 452) bahwa emosi turut menemani individu dalam melakukan pengambilan keputusan. Gross (2007, h. 4) menjelaskan bahwa emosi berperan penting dalam membentuk respon perilaku, pengambilan keputusan, dan interaksi interpersonal. Oleh karena itu, pesimisme yang dikembangkan oleh narapidana remaja seharusnya dapat ditanggulangi dan diubah apabila mereka memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik.

Gross dan Thompson mendefinisikan kemampuan regulasi emosi sebagai kemampuan untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional individu untuk mencapai tujuan individu tersebut (2007, h.251). Kemampuan regulasi emosi yang baik dapat membantu narapidana remaja mengatasi perasaan menyalahkan diri sendiri, reaksi-reaksi emosional, dan mengurangi pandangan-pandangan negatif

akibat pengalaman-pengalaman emosional. Berdasarkan hasil penelitian dari Lowenstein (dalam Gross, 2007, h. 174) regulasi emosi yang baik dapat memberikan pengalaman positif pada individu. Pengalaman positif tersebut akan membuat individu merasakan emosi dan perasaan positif dalam kehidupan mereka. Regulasi emosi membantu mengurangi pengalaman emosi negatif dan respon-sikap yang kurang adaptif.

Kemampuan regulasi emosi juga membantu remaja meningkatkan kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian hidup dan mempercepat pengambilan keputusan. Pelatihan Ketrampilan Regulasi Emosi diperlukan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi narapidana remaja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti apakah pelatihan ketrampilan regulasi emosi berpengaruh dalam meningkatkan optimisme masa depan narapidana remaja.

### **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik pengaruh pelatihan ketrampilan regulasi emosi pada peningkatan optimisme masa depan narapidana remaja di Lembaga Pemasyarakatan Anak Klas IIA Kutoarjo.

### **Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoretis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dalam ilmu psikologi, khususnya bidang psikologi klinis dan psikologi sosial.

#### **2. Manfaat Praktis**

- a. Untuk subjek, mendapat info mengenai pelatihan ketrampilan regulasi emosi yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Untuk lembaga, sebagai bahan tambahan bagi Lapas Anak Kutoarjo untuk menerapkan pelatihan kepada narapidana anak selanjutnya guna meningkatkan optimisme masa depan mereka

selama berada di Lapas Anak Klas IIA Kutoarjo.

### **METODE**

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

Variabel tergantung : optimisme masa depan

Variabel bebas : pelatihan ketrampilan regulasi emosi

Definisi operasional dari variabel-variabel penelitian yaitu :

#### **1. Optimisme Masa Depan**

Optimisme masa depan adalah keyakinan akan terjadinya hal-hal positif dalam mencapai tujuan yang lebih berkualitas di masa mendatang.

#### **2. Pelatihan Ketrampilan Regulasi Emosi**

Pelatihan Ketrampilan Regulasi Emosi adalah kegiatan terencana yang dilakukan untuk meningkatkan ketrampilan yang dimiliki oleh individu dalam memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi hasil respon atas komponen tertentu serta mengekspresikannya mencapai tujuan individu dalam kehidupan sehari-hari.

### **Sampel Penelitian**

Sampel *try out* pada penelitian ini sebanyak 40 narapidana remaja dan sampel penelitian berjumlah 16 siswa.

Adapun karakteristik sampel penelitian adalah sebagai berikut:

1. Terdaftar sebagai narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kutoarjo.
2. Usia 13-22 tahun yang merupakan rentang usia remaja.
3. Narapidana yang telah melewati masa tahanan selama  $\pm 1$  tahun di Lapas Anak Kutoarjo.
4. Narapidana berjenis kelamin laki-laki.
5. Narapidana dengan kasus selain Napza.

### Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data menggunakan skala optimisme masa depan yang terdiri dari 20 aitem ( $\alpha = 0,862$ ).

### Metode Analisis Data

Metode analisis data dilakukan dengan *Mann-Whitney U* dan *Wilcoxon*. Untuk mempermudah perhitungan peneliti menggunakan bantuan program *Statistical Packages for Social Science (SPSS)* 16.00.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Analisa Data dan Interpretasi

Uji Hipotesis

Uji *Mann-Whitney U* menunjukkan perbedaan skor tes Skala Optimisme Masa Depan sesudah perlakuan antara kelompok eksperimen

dan kelompok kontrol sebesar  $\alpha=0,051$  ( $\alpha > 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan nilai *Asymp. Sig* yang lebih besar dari taraf nyata, artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor *posttest* Skala Optimisme Masa Depan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Uji *Wilcoxon* menunjukkan perbedaan skor tes Skala Optimisme Masa Depan sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen sebesar  $\alpha=0,360$  ( $\alpha > 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan nilai *Asymp. Sig* yang lebih besar dari taraf nyata, artinya tidak ada perbedaan skor Skala Optimisme Masa Depan yang signifikan pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah dikenai perlakuan.

**Tabel 1. Hasil Uji Mann-Whitney U (Sebelum Perlakuan)**

Kelompok	N	Mean	Sig. (2-tailed)	Interpretasi
Eksperimen	8	6,88	0,195 > 0,05	Perbedaan tidak signifikan
Kontrol	8	10,12		

**Tabel 2. Uji Wilcoxon pada Kelompok Eksperimen**

Perlakuan	N	Asymp. Sig. (2-tailed)	Interpretasi
Sebelum	8	0,360 > 0,05	Perbedaan tidak signifikan
Sesudah	8		

## PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan ketrampilan regulasi emosi tidak berpengaruh pada peningkatan optimisme masa depan narapidana remaja di Lapas Anak Klas IIA Kutoarjo. Kemampuan meregulasi emosi secara alami dimiliki oleh individu selama perkembangan masa hidupnya. Kemampuan regulasi emosi dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan, atau diturunkan melalui kombinasi dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Pelatihan

yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan pembelajaran *experiential learning* ini membuat subjek terlibat langsung secara kognitif (pikiran), afektif (emosi), dan psikomotorik (gerakan fisik motorik).

Kualitas hubungan dan interaksi pada orang tua dan anak merupakan faktor utama dari perkembangan emosi dan regulasinya pada subjek. Subjek yang mengalami kondisi berada di lapas tentu akan mengalami kesulitan dalam

membangun kualitas hubungan dan interaksinya dengan orang tua dan keluarga. Hal tersebut kemudian membuat subjek mengalami kesulitan dalam membentuk strategi regulasi emosi yang tepat bagi dirinya. Sesuai dengan hasil penelitian oleh Gratz dan Roemer (2004) yang menunjukkan bahwa terdapat enam faktor yang mempengaruhi adanya kesulitan dalam regulasi emosi, salah satunya adalah adanya akses yang terbatas dalam penerapan strategi regulasi emosi yang efektif.

Optimisme merupakan keyakinan individu akan terjadinya hal-hal positif dalam kehidupannya. Seligman (2008, h. 116) mengemukakan adanya faktor-faktor yang mempengaruhi ketiga aspek optimisme, antara lain kesehatan, orang tua, serta interaksi dengan lingkungan dan pengalaman hidup. Jadi, dapat disimpulkan bahwa optimisme individu terbentuk secara kontinu selama masa perkembangan individu tersebut. Senada dengan pernyataan dari Scheier dan Carver (Lopez, 2009, h. 657) bahwa optimisme mempunyai cakupan yang lebih luas dari sekedar kepercayaan diri untuk membentuk sebuah motivasi. Lebih dari itu, optimisme menyinggung lebih banyak situasi dalam kehidupan individu, bukan hanya sekedar satu atau dua peristiwa saja. Aspek yang terkandung dalam Pelatihan Ketrampilan Regulasi Emosi yang dilakukan dalam penelitian ini hanya mencakup aspek-aspek yang berkaitan dengan pengelolaan emosi dan cara pengungkapannya. Oleh karena itu, aspek-aspek tersebut kurang dapat berpengaruh pada aspek-aspek optimisme yang mempunyai cakupan lebih luas.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Simpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah Pelatihan Ketrampilan Regulasi Emosi tidak

berpengaruh pada peningkatan optimisme masa depan narapidana remaja.

### Saran

- Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai sumber referensi dan kerangka berfikir dengan menyesuaikan konteks penelitian. Bagi peneliti yang berminat untuk meneliti tentang pelatihan untuk peningkatan optimisme masa depan, hendaknya perlu lebih memperhatikan aspek-aspek ketrampilan regulasi emosi yang akan digunakan dalam pelatihan. Selain itu juga adanya faktor-faktor yang mempengaruhi yang tidak dapat dikontrol dalam penelitian ini. Faktor tersebut antara lain pemilihan warga binaan sebagai subjek penelitian, interaksi warga binaan di luar pelatihan dan kunjungan keluarga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Beer, J. S., Knight, R.T., D'Esposito, M. (2006). Controlling The Integration of Emotion and Cognition. *Psychological Science*, 17, 5, 448-453.
- Berk, L. E. (2010). *Development Through the Lifespan 5<sup>th</sup> Edition*. USA: Allyn and Bacon.
- Chambers, R., Gullone, E., dan Allen, N.B. (2009). Mindful Emotion Regulation: An Integrative Review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560-572.
- Chepenik, L. G., Cornew, L. A. (2007). The Influence of Sad Mood on Cognition. *Emotion*, 7, 24, 802-811.
- Ekasari, A., Susanti, N. D. (2009). Hubungan Antara Optimisme dan Penyesuaian Diri dengan *Stress*

- pada Narapidana Kasus Napza di Lapas Kelas IIA Bulak Kapal Bekasi. *Jurnal Soul*, 2, 2, 1-32.
- Ghufron, M. N., Risnawita, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA.
- Gratz, K. L., J. S., Roemer, E. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 1, 41-54.
- Greenberg, L. S. 2004. Emotion-Focused Therapy. *Clinical Psychology and Psychoterapy Clin. Psychol. Psychother*, 11, 3-16, 2004
- Gross, T. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Kivimaki, M., Vahtera, J., Hans, H., Pentti, J. 2005. Optimism and Pessimism as Predictors of Change in Health After Death or Onset of Severe Illness in Family. *Health Psychology*, 24, 4, 413-421.
- Seligman, M. E. P. (2008). *Menginstal Optimisme: Bagaimana Cara Mengubah Pemikiran dan Kehidupan Anda*. Terjemahan: Budhy Yogapranata. Bandung: PT. Karya Kita.
- Silberman, M. (2007). *The Handbook of Experiential Learning*. San Francisco: Pfeiffer.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: the scientific and practical explorations of human strengths*. Lawrence: SAGE Publications.
- Vastfjall, D., Peters, E., Slovic, P. (2008). Affect, Risk Perception, and Future Optimism after The Tsunami Disaster. *Judgment and Decision Making*, 3, 1, 64-72.